

Меню по организации обеда для обучающихся 1-4 классов 2 вариант

Неделя: первая														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	6,90	49,02	0,03	2,01	-	4,34	15,50	31,70	21,60	0,40
102	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	5,49	5,27	16,54	148,29	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7
255	Печень по-строгоновски (60/30)	90	14,04	10,20	3,20	139,90	0,1	5,04	5203,80	3,10	29,90	215,40	15,70	4,50
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76,3	0,2	5,4		0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО :		740	28,43	22,21	104,8	735,35	0,89	12,45	5204	8,67	75,47	389,15	80,74	9,5

День: второй
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,50	5,40	47,93	0,01	4,10		1,10	16,90	24,90	11,03	0,80
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,10	4,12	6,32	99,80	0,05	12,60		1,88	41,00	39,20	17,70	0,70
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/40)	90	9,18	10,70	11,30	179,80	0,05	0,90	41,30		40,95	14,85	60,20	1,08
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,10
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,10	103,14	0,01	0,80		0,07	15,30	4,60	6,40	0,90
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		740	21,57	23,29	97,88	711,26	0,52	18,40	41,30	4,77	135,11	189,22	136,35	6,15

День: третий
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	3,90	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80	0,07	6,70		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/30)	90	14,10	13,60	13,20	231,70	0,2	0,70	27,20	55,40	48,40	64,80	17,90	2,90
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76,3	0,2	5,4		0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	соль йодированная	1												
ИТОГО		730	28,95	26,46	101	790,6	0,56	22,9	27,2	67,95	129,44	403,41	205,97	12,46

День: четвертый
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	4,40	75,06	0,02	5,80		2,70	18,70	25,90	11,70	0,50
99	Суп овощной с фрикадельками на курином бульоне	200	9,05	9,9	12,6	163,24	2,93	9,06	8	1,27	32,36	12,8	140,78	9,58
265	Плов из свинины	200	16,90	37,56	34,48	544,00	0,50	1,70	19,40	3,64	16,56	232,80	52,80	2,40
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,10	103,14	0,01	0,80		0,07	15,30	4,60	6,40	0,90
б/н	Хлеб ржаной	40	2,80	0,94	15,60	84,00	0,08			0,72	18,40	84,80	20,00	2,48
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль йодированная	1												
ИТОГО		700	31,31	54,76	101,8	1016,4	3,56	17,36	27,4	8,66	105,92	378,3	238,28	16,08

День: пятый
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	6,90	49,02	0,03	2,01	-	4,34	15,50	31,70	21,60	0,40
82	Борщ с картофелем и капустой на мясном бульоне	200	2,88	5,10	8,70	121,25	0,04	8,50		1,92	43,40	43,68	20,90	0,98
234	Котлета или биточек рыбные	50	6,59	4,95	8,50	105,80	0,05	0,80	16,80	2,90	51,30	115,30	39,70	
333	Соус сметанный с томатом и луком	40	1,44	5,42	4,96	73,20	0,02	0,16	0,16		38,16	6,32	32,90	0,14
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
389	Сок фруктовый (для детского питания) в ассортименте	180	0,9	0	18,2	76,3	0,2	5,4		0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
б/н	Хлеб ржаной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
б/н	Печенье	20	1,50	1,90	14,88	85,80	0,01	0,02			0,10	0,01	0,50	0,66
	Соль йодированная	1												
ИТОГО		740	19,56	22,73	97,44	723,38	0,52	35,05	16,96	10,04	208,74	341,9	163,75	6,71

День: шестой
Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	3,00	4,80	50,10	0,01	2,40	0,60	-	19,50	22,50	11,50	0,70
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80	0,07	6,70		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74
	Сосиска отварная	90	9,90	21,51	0,34	234,50				0,54	17,28	88,74	9,54	1,10
309	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,10
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,10	103,14	0,01	0,80		0,07	15,30	4,60	6,40	0,90
б/н	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Соль йодированная	1												
ИТОГО		730	21,81	34,51	87	768,13	0,46	9,9	0,6	4,09	94,86	252,79	84,4	5,67

День: седьмой
Неделя: вторая

			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,10	39,90	0,03	2,60	-	4,34	14,40	26,70	18,20	0,60
82	Борщ с картофелем и капустой на мясном бульоне	200	2,25	4,2	8,73	117,5	0,04	8,5		1,92	41,4	43,68	20,9	0,98
290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)	90	10,50	10,50	3,20	149,40	0,04	0,60	27,10	0,45	27,30	71,10	10,00	0,63
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
348	Компот из кураги	180	0,70	0,04	24,90	103,32	0,01	0,54		0,70	29,10	19,71	15,80	0,40
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		740	26,34	22,24	103,9	766,06	0,48	12,24	27,1	8,77	143,12	433,62	220,63	8,74

День: восьмой
Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	3,90	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
99	Суп овощной на мясном бульоне	200	2,07	4,99	7,30	82,20	0,06	14,30		1,86	29,88	39,42	16,60	0,60
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14,05	33,70	18,90	437,70	0,40	7,70		3,50	32,80	205,90	48,96	3,40
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76,3	0,2	5,4		0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО :		700	20,74	41,9	71,61	744,58	1,01	37,5		15,55	106,28	343,32	101,76	8,37

День: девятый
Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
53	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	60	0,98	2,50	4,40	47,94	0,03	4,10		1,10	16,90	24,90	11,03	0,80
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,10	4,12	6,32	99,80	0,05	12,60		1,88	41,00	39,20	17,70	0,70
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/40)	90	8,65	12,50	8,72	191,85	0,30	2,00	47,20	94,97	64,02	59,30	5,50	0,50
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02			0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04Р			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль иодированная	1												
ИТОГО :		750	18,71	25,24	103,4	760,25	0,49	18,7	47,2	98,93	157,41	263,51	75,29	4,44

День: десятый
Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	3,90	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
96	Рассольник по - Ленинградски на мясном бульоне	200	2,64	4,48	9,80	120,30	0,07	6,70		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74
278.2	Тефтели из мяса свинины с соусом № 332 (50/40)	90	15,69	15,08	14,65	257,40	0,17	0,81	30,20	61,60	53,79	72,00	19,98	3,26
309	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,10
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,10	103,14	0,01	0,80		0,07	15,30	4,60	6,40	0,90
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04Р			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО :		740	27,71	27,43	103,2	797,67	0,66	18,41	30,2	74,51	129,87	244,55	95,84	7,87

